

Kick Training Model T Pencak Silat Ages 6-12 Years Old Pringsewu Regency

Mila Pratiwi¹, Heru Sulistianta², Joan Siswoyo³, Ade Jubaedi⁴.

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Lampung, Indonesia)

Email Korespondensi: milapratwi49@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to assist trainers in implementing learning the correct basic T-kick technique for early childhood to help and facilitate early childhood in learning the basic T-kick technique with tools that are around us. The development model used is the research and development (R&D). This product contains material about the basic technique of good and correct T kicks. The test subjects in this study were martial arts experts, linguists, small group trials and large group trials. Determination of the sample is determined by the age of 6-12 years consisting of 10 early age athletes consisting of 8 boys and 2 girls for small group trials and 20 early age athletes consisting of 10 boys and 10 girls for the trial big group. The data collection technique is done by using a questionnaire. The questionnaire is used to assess the models and modules that will be developed by the author. The results of this study are aimed at the results of the assessment of martial arts experts by 95%, the results of linguists by 77%, the results of small group trials of 85% and large group trials of 80%. It can be concluded that the Pencak Silat T Kick Training Model for Age 6-12 Years in Pringsewu Regency is suitable for use for children aged 6-12 years. This T-kick training model has been proven to be valid and effective to improve T-kick skills and as a basic T-kick learning technique for children aged 6-12 years.

Keywords: training model, kick T, pencak silat

Model Latihan Tendangan T Pencak Silat Usia 6-12 Tahun Di Kabupaten Pringsewu

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membantu pelatih dalam menerapkan pembelajaran teknik dasar tendangan T yang benar untuk anak usia dini untuk membantu dan memudahkan anak usia dini dalam mempelajari teknik tendangan dasar T dengan alat yang ada di sekitar kita. Model pengembangan yang digunakan adalah model penelitian dan pengembangan (R&D) Produk ini berisi tentang materi tentang teknik dasar tendangan T yang baik dan benar. Subjek uji coba dalam penelitian ini adalah ahli pencak silat, ahli bahasa, uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Penentuan sampel ditentukan dengan usia 6-12 tahun yang terdiri 10 orang atlet usia dini yang terdiri dari 8 orang putera dan 2 orang puteri untuk uji coba kelompok kecil dan 20 orang atlet usia dini yang terdiri dari 10 orang putera dan 10 orang puteri untuk uji coba kelompok besar. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuisioner. Kuisioner tersebut digunakan untuk menilai model dan modul yang akan dikembangkan oleh penulis. Hasil penelitian ini ditujukan pada hasil penilaian dari ahli pencak silat sebesar 95%, hasil dari ahli bahasa sebesar 77%, hasil uji coba kelompok kecil sebesar 85% dan uji coba kelompok besar sebesar 80%. Dapat disimpulkan bahwa Model Latihan Tendangan T Pencak silat Usia 6-12 Tahun di Kabupaten Pringsewu hasilnya layak digunakan untuk anak-anak usia 6-12 tahun. Model latihan tendangan T ini sudah terbukti valid dan efektif guna meningkatkan keterampilan tendangan T dan sebagai pembelajaran teknik dasar tendangan T untuk anak-anak usia 6-12 tahun.

Kata Kunci: model latihan, tendangan T, pencak silat

Informasi Artikel
Dikirim : 15 September 2022
Diterima : 27 Oktober 2022
Dipublikasikan : 30 Desember 2022

✉ Alamat korespondensi: Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No.
1 Gedeng Meneng Kecamatan Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Indonesia.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan dengan melatih tubuh seorang dari fisik dan mental dapat meningkatkan tubuh menjadi lebih bugar dan sehat. Olahraga merupakan kegiatan pembinaan kebugaran jasmani ketika pada saat waktu yang kosong sebagai pelepas lelah (Husdarta, 2010). Dengan berolahraga ketika melakukan aktifitas fisik yang teratur dapat mengurangi penyakit yang sering dialami seperti stress, depresi, serta penyakit kronis, dapat juga meningkatkan energi serta kepercayaan diri. (Jane Ruseski, 2014). Berdasarkan penjelasan menurut para ahli di atas bahwa olahraga adalah kegiatan yang dapat membentuk fisik yang meliputi adanya permainan dan terdiri dari perjuangan melawan diri sendiri dan orang lain yang melibatkan komunikasi satu sama lain yang amat terbuka seluruh lapisan masyarakat sesuai apa didalam dirinya kesenangannya dan kemampuannya. Serta dengan berolahraga dapat meningkatkan kesehatan dan meningkatkan kebugaran pada tubuh. Saat ini sudah banyak kegiatan olahraga yang bisa kita lakukan seperti bersepeda, renang, pencak silat dan masih banyak lagi lainnya.

Pencak silat termasuk dalam kategori olahraga. Pencak silat merupakan bela diri tradisonal yang terdapat di Indonesia yang dimulai dari budaya melayu serta dapat diliht ditemukan diseluruh tempat-tempat daerah indonesia (Gunawan A, G dalam Toni Yudha Pratama, 2017). Pencak silat juga dapat dijelaskan sebagai olahraga bela diri serta dapat meningkatkan kebugaran jasmani (Toni Yudha Pratama, 2017). Pencak silat juga dapat memelihara kebugaran dengan mewujudkan peragaan teknik dan jurus (Mulyana, 2013). Pencak silat disebut juga sebagai ilmu beladiri yang merupakan budaya yang saat pra sejarah diyakini dari pendekar serta para pakar pencak silat karena sebagai untuk berburu dan melawan binatang serta berkembangnya gerakan-gerakannya (Johansyah Lubis, 2013). Pencak silat

didaerah masing-masing pastinya mempunyai ciri khas sendiri untuk gerakanya (Gugun Arif Gunawan, 2007). Seni beladiri juga dapat digunakan selain kesehatan juga penjagaan diri dari kejahatan orang yang tidak baik ketika tahu bentuknya untuk serangan bisa mengancam keselamatan dirinya (Muhammad Syahrial,2020). Pencak silat juga dikategorikan sebagai olahraga prestasi karena pencak silat juga banyak dipertandingkan di ajang ajang besar. Seorang atlet pencak silat harus berlatih secara rutin dan konsisten agar dapat meraih sebuah kemenangan.

Seorang atlet pencak silat harus disiplin terhadap jadwal latihan yang sudah ditentukan oleh pelatih. Dan latihan itu sendiri merupakan suatu proses yang memerlukan waktu bertahap dan berulang-ulang jumlah latihan ditambah kerjanya dapat meningkat dari hari kehari (Harsono, 2015). Dalam hal ini latihan sangatlah dibutuhkan atlet agar dapat memaksimalkan gerak-gerakan pada cabang olahraga tertentu dengan baik dan benar serta memiliki target yang sesuai kemampuan lalu ditingkatkan lagi. Saat melakukan proses latihan yang diperlakukan keatlit agar bakat dapat mingkat dan penguasaan emosional dapat terkendali, kondisi fisik serta pengetahuan yang ada disuatu cabang olahraga (Rubianto Hadi, 2007).

Latihan juga proses yang dapat dilakukan berurutan dan berkelanjutan agar dapat meningkat kondisi fisik sesuai dengan apa yang terjadi kedepannya (Ria lumiturso, 2013). Dapat dijelaskan bahwa latihan yang makin hari makin meningkat serta kondisi fisik yang baik dapat tercapainya target latihan pada atlet yang nantinya akan bertanding agar disaat mulai pertandingan kondisi atlet benar-benar baik, karnanya beratnya latihan dapat merasakan keringanan saat bertanding dan hal yang biasa dilakukan akan membuat atlet lebih tenang menghadapi lawannya. Karnanya latihan adalah suatu proses yang terjadi untuk membiasakan atlet yang kerjanya serasa berat ketika dijalni dengan sungguh-sungguh dapat mencapai harapan untuk waktunya pun sangat panjang diperlukannya kesabaran bagi atlet dan pelatih agar dapat mencapai tujuan serta dibutuhkan juga fisik, mental, teknik, taktik yang baik saat proses latihan (Harsono, 2015). Contoh teknik dalam pencak silat adalah teknik pukulan, tendangan, bantingan dst. Atlet pencak silat perlu kemampuan dan kompetensi jasmani sebagai untuk melakukan tugas yang hasilnya optimal artinya ia harus kondisi fisiknya yang baik (Widiastuti, 2015).

Teknik pada Pencak silat terdiri dari yaitu ada pukulan, tendangan, jatuhnya (Agung Nugroho. A.M, 2005). Maka dari itu perlunya kemampuan biomotor yang baik agar tekniknya benar saat melakukan biomotor yang dimaksud adalah Koordinasi, power, dan ketepatan target (Agung Nugroho.A.M, 2005). Berdasarkan teknik pencak silat diatas agar dapat dipelajari tekniknya secara baik dan benar karnanya penguasaan tekniknya yang dapat menentukan atlet itu mahir atau tidaknya saat melakukan seperti pukulanya yang benar, tendangan yang pass, jatuhnya yang benar sehingga dapat penguasaan teknik yang baik, maka dari itu biomotor seperti koordinasi, power, dan ketepatan sering digunakan atlet pencak silat agar dapat mencari poin sebanyak-banyaknya saat pertandingan pencak silat. Hal tersebutpun dibutuhkan waktu latihan agar dapat melakukan teknik secara maksimal. Tendangan merupakan posisi yang istimewa dalam pencak silat ketika tendangan masuk dan pass kesasaran nilai yang diperoleh adalah 2. Saat pertandingan pesilat banyak yang menggunakan teknik menendang dengan berbagai variasi karnanya saat bertanding pesilat paling banyak menggunakan tendangan, agar hasilnya maksimal dengan menggerakkan lecutan tungkai bawah pada lutut setelah itu putaran pinggul lalu pinggul didorong agar bertambahnya eksplosivitas tendangan (Aditya Rachman Yuliandi, 2011).

Tendangan T merupakan tendangan yang gerakannya menyamping dengan awalan yang berbeda dengan teknik lain dengan ujung saat menendang seperti huruf T alat menyerangnya menggunakan tumit kaki atau disebut pisau kaki. Ada beberapa kelebihan dan kekurangan pada tendangan ini antara lain adalah jangkauannya jauh dan aman antara kepala lawan aman, kekuatan optimal, kekurangannya meliputi ketika melakukan tendangan sulit saat bertanding jarak pendek, lebih mudah ditangkap dibantingkan lawan, sering kehilangan pandangan ketika melakukan tendangan. Hal tersebut sejalan dengan Kurniawan et al., (2021) dimana performa terbaik atlet beladiri diterlihat dari kemampuan gerak fisik (pukulan, bantingan, dan tendangan) yang dilakukan.

Tendangan yang baik maka diperlukannya latihan terus-menerus diiringi dengan model-model latihan tujuan meningkatnya keterampilan sesuai dengan yang akan dicapai (Khoiril Anam, 2013). Ketika melakukan tendangan pastinya agar tepat

sasaran diperlukannya kecepatan dalam kecepatan ini dipengaruhi oleh keturunan, waktu, reksi, kekuatan, konsentrasi, serta ketepatan ini merupakan kemampuan gerakan agar dapat sasaran yang dituju agar dapat dikenai objek tersebut (Khoiril Anam, 2013). Pencak silat merupakan warisan bangsa Indonesia yang harus kita lestarikan dan dibina (Erwin Setyo Kriswanto, 2015).

Berdasarkan observasi yang dilakukan di pencak silat Pringsewu serta wawancara dengan beberapa pelatih yang ada di Kabupaten Pringsewu rendahnya gerak dasar tendangan T pencak silat pada anak usia dini. Pelatih beranggapan bahwa anak usia dini kesulitan dalam melakukan gerakan tendangan T dikarenakan model latihan tendangan T pencak silat yang masih monoton dan belum dikembangkan permasalahan-permasalahan tersebut disebabkan oleh model latihan tendangan pencak silat yang kurang bervariasi.

Permasalahan-permasalahan yang ditemukan pada saat observasi lapangan setelah melakukan pengamatan ditemukan permasalahan yang terjadi lapangan yaitu model latihan gerak dasar tendangan T pencak silat usia dini kurangnya bervariasi yang terlihat bosan karena proses saat latihannya tidak tersusun secara sistematis, jika kondisi seperti ini akan berlanjut seharusnya hal yang akan dilakukan adalah butunya seorang pelatih yang mengerti dan paham terhadap bentuk-bentuk latihan yang sesuai dan bervariasi untuk melatih dasar tendangan untuk anak usia dini.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *research and development* (R&D) penelitian dan pengembangan, Tujuan dari pengembangan adalah sebagai penghasil suatu produk yang baru dengan model latihan tendangan T yang baru dan pelatih pun mendapatkan manfaat ketika melatih saat menerapkan materi yang akan dilatih. Sampel ditentukan dengan usia 6-12 tahun yang terdiri 10 orang atlet usia dini yang terdiri dari 8 orang putra dan 2 orang putri untuk uji coba kelompok kecil dan 20 orang atlet usia dini yang terdiri dari 10 orang putra dan 10 orang putri untuk uji coba kelompok besar. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini melalui wawancara pelatih dan atlet dengan menggunakan angket yang telah disiapkan oleh peneliti dalam item model-model variasi latihan *tendangan T*. Analisis data

penelitian menggunakan kuesioner (angket) menggunakan skala likert untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Merupakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan persentase. Perencanaan desain produk membuat delapan model latihan yang akan divalidasi oleh pakar. analisis data yang digunakan dalam studi pengembangan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendistribusian kuesioner (angket) untuk kebutuhan analisis yang isinya sesuatu pertanyaan untuk mengetahui model latihan dibutuhkan atau tidak . analisis kebutuhan yang hasilnya adalah 73% menyatakan setuju apabila diadakan pembuatan model latihan Tendangan T Pencak silat usia 6-12 tahun di kabupaten Pringsewu.

Tabel 1. Rekapitulasi Penilaian Ahli Pencak silat

Ahli	Skor Min	Skor Max	Skor Hasil	Persentase
Pencak Silat 1	0	80	80	100%
Pencak Silat 2	0	80	70	70%
Rata-Rata				95%

Berdasarkan tabel 1 diketahui hasil dari 2 (dua) ahli pencak silat maka Model Latihan 1-8 dengan sub indikator tujuan mendapat hasil layak, sub indikator pelaksanaan mendapat hasil layak, sub indikator peralatan mendapat hasil layak, sub indicator keamanan mendapatkan hasil layak, sub indikator tingkat kesulitan mendapatkan hasil layak. Hasil dari indikator model latihan 1,2,3,4,5,7,8 adalah 100%, sedangkan Hasil dari indikator model latihan 6 adalah 90%. Diperoleh bahwa rata-rata persentase hasil dari validasi ahli Pencak silat sebanyak 2 orang sebesar 95% sehingga secara keseluruhan produk yang dikembangkan termasuk dalam kategori sangat layak.

Tabel 2. Data Hasil Validasi Ahli Bahasa

Ahli	Skor Min	Skor Max	Skor Hasil	Persentase
Ahli Bahasa	20	80	62	77%
	Rata-Rata			77%

Berdasarkan hasil proses validasi oleh satu orang ahli bahasa, maka indikator “Modul” untuk indikator kejelasannya saat menulis mendapatkan hasil skor 3, sub indikator tulisan menarik mendapatkan hasil skor sebesar 3, sub indikator kesesuaian gambar memperoleh hasil skor sebesar 4, sub indikator ketepatan paduan warna memperoleh hasil skor sebesar 3, dan sub indikator ketepatan tulisan memperoleh hasil skor sebesar 3. Untuk “Materi” kemudahan hasil 3, kemenarikan hasil 3, kesesuaian hasil 3, kejelasan kalimat hasil 3. “Penulisan” ketepatan ukuran huruf hasil 3, ketepatan jarak spasi hasil 2, konsistensi tulisan hasil 3, sistematika penulisan hasil 3. “Gambar” ketepatan penempatan hasil 3, indikator kesesuaian gambar hasil 3, kemenarikan hasil 3, kemudahan pemahaman gambar hasil 3. Berdasarkan tabel 2 di atas diperoleh rata rata persentase hasil dari validasi ahli Bahasa dengan hasil sebesar 77%, dan secara keseluruhan produk yang dikembangkan dalam kategori layak.

Tabel 3. Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

Indikator	Skor Min	Skor Max	Skor Hasil	Persentase
Kemudahan	80	320	267	83%
Kemenarikan	80	320	267	83%
Kebermanfaatan	80	320	267	83%
Keamanan	80	320	267	91%
Total			1094	85%

Berdasarkan hasil angket yang disebarkan perlunya diuji cobakan kelompok kecil 10 sampel, (Model latihan 1) untuk indikator kemudahan diperoleh hasil 1 sampel orang untuk yang sangat mudah, untuk yang mudah terdapat 9 orang. sub indikator kemenarikan diperoleh hasil 2 orang sampel yang menjawab sangat menarik dan 8 orang sampel menjawab menarik, untuk sub indikator kebermanfaatan diperoleh menjawab sangat bermanfaat 8 orang 2 orang sampel menjawab bermanfaat, dan

dilihat dari indikator keamanan yang menjawab sangat aman 1 orang dan 9 orang sampel menjawab aman. (Model latihan 2) 10 orang menjawab sangat mudah, 8 orang menjawab sangat menarik, 9 orang menjawab sangat bermanfaat, 10 orang menjawab sangat aman. (Model latihan 3) menjawab sangat mudah 8 orang, 2 jawabanya mudah, 3 jawabanya sangat menarik, 7 jawabanya menarik, 1 orang menjawab bermanfaat, 10 jawabanya aman. (Model latihan 4) 2 orang menjawab sangat mudah, 8 jawabanya mudah, 4 orang menjawab sangat menarik, 2 orang menjawab sangat bermanfaat, jawabanya bermanfaat, 10 jawabanya aman. (Model latihan 5) 1 jawabanya sangat mudah, 9 orang menjawab mudah, 2 jawabanya sangat menarik, 8 orang menjawab menarik, 2 orang menjawab bermanfaat 10 orang menjawab aman. (Model latihan 6) 3 orang menjawab sangat mudah, 7 orang menjawab mudah, 2 orang menjawab sangat menarik, 8 orang sampel menjawab menarik, 2 orang menjawab sangat bermanfaat, 8 orang menjawab bermanfaat, 1 orang menjawab sangat aman, 9 orang menjawab aman. (Model latihan 7) 1 orang menjawab sangat mudah, 9 orang menjawab mudah, 4 orang sampel yang menjawab sangat menarik, 6 orang menjawab menarik, 2 orang menjawab sangat bermanfaat, 8 orang menjawab bermanfaat 1 orang menjawab sangat aman, 9 orang menjawab aman. (Model latihan 8) 1 jawabanya sangat mudah, 9 orang sampel yang menjawab mudah, 2 jawabanya sangat menarik, 8 orang menjawab menarik, 1 orang menjawab sangat bermanfaat, 9 jawabanya bermanfaat, 10 jawabanya sangat aman.

Tabel 4. Data Hasil Uji Kelompok Besar

Indikator	Skor Min	Skor Max	Skor Hasil	Persentase
Kemudahan	160	640	541	84%
Kemenarikan	160	640	541	79%
Kebermanfaatan	160	640	541	80%
Keamanan	160	640	541	78%
Total		2560	2072	80%

Berdasarkan uji coba hasil kelompok besar yang dilakukan sebanyak 20 sampel, untuk ‘‘Model latihan 1) untuk 5 orang menjawab sangat mudah, untuk yang menjawab mudah ada 15 orang, yang menjawab menarik ada orang. dan 18 orang sampel menjawab menarik, pada sub indikator kebermanfaatan diperoleh hasil 8 orang sampel menjawab sangat bermanfaat dan 12 orang sampel menjawab

bermanfaat, dan pada untuk indikator keamanan diperoleh hasil 1 orang menjawab sangat aman dan 19 orang sampel menjawab aman. (Model latihan 2) 16 orang menjawab sangat mudah, 4 orang menjawab mudah, 4 jawabanya sangat menarik, 15 jawabanya menarik, 1 jawabanya tidak menarik, 9 jawabanya sangat bermanfaat, 11 jawabanya bermanfaat, 5 jawabanya sangat aman, 15 orang sampel menjawab aman. (Model latihan 3) 18 orang menjawab sangat mudah, 2 orang yang menjawab mudah, 3 jawabanya sangat menarik, 17 jawabanya menarik, 7 jawabanya sangat bermanfaat, 13 jawabanya bermanfaat, 20 jawabanya aman. (Model latihan 4) 8 orang menjawab sangat mudah, 12 orang menjawab mudah, 4 orang menjawab sangat menarik, 16 orang menjawab menarik, 7 orang menjawab sangat bermanfaat, 13 orang menjawab bermanfaat, yang menjawab aman 5 orang, 15 jawabanya aman. (Model latihan 5) 9 orang menjawab sangat mudah, 11 orang sampel menjawab mudah, 4 orang menjawab sangat menarik, 16 orang menjawab menarik, 2 orang menjawab sangat bermanfaat, 18 orang menjawab bermanfaat, 9 jawabanya sangat aman, 11 jawabanya aman. (Model latihan 6) 4 jawabanya sangat mudah dan 16 jawabanya mudah, 9 jawabanya sangat menarik, 11 orang menjawab menarik, 2 orang menjawab sangat bermanfaat, 18 orang menjawab bermanfaat, 1 jawabanya sangat aman, 19 orang menjawab aman. (Model latihan 7) 1 jawabanya sangat mudah 19 jawabanya mudah, 4 jawabanya sangat menarik, 16 jawabanya menarik, 2 jawabanya sangat bermanfaat, 18 jawabanya bermanfaat, 1 jawabanya sangat aman dan 19 jawabanya aman. (Model latihan 8) 20 jawabanya mudah, 2 jawabanya sangat menarik, 18 jawabanya menarik, 1 jawabanya sangat bermanfaat, 19 jawabanya bermanfaat, 20 jawabanya aman.

Proses pelaksanaan kegiatan berikutnya untuk diuji coba tendangan T kelompok besar dan mengalami revisi kembali. Agar Mengetahui efektifitas produk pengembangan model latihan tendangan T pencak silat usia 6-12 tahun di Kabupaten Pringsewu dilakukan dengan validasi ahli dan uji coba ketercapaian dimana pada ahli Pencak silat mendapat 95%, media 77% , serta pada tahanp uji coba kecil 85% dan pada uji coba lapangan 80%. Sehingga dapat dikatakan efektif untuk digunakan dan dikembangkan.

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan dari ahli Pencak silat, ahli bahasa, uji

coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar, maka produk tidak perlu dilakukan revisi. Menurut Indrayogi et al. (2019) Dalam hasil model pembelajaran yang telah dikembangkan ini peneliti menambahkan drill (pengulangan) saat pembelajaran. Karena adanya berbagai macam model yang dikembangkan dalam pelatihan tidak dapat memastikan bahwa siswa akan dengan mudah untuk melakukan teknik tendangan T tanpa adanya latihan berulang. Penelitian sejalan dengan Evi Maisaroh et al, (2015) tentang model latihan pencak silat bahwa produk mengembangkan model-model dalam pencak silat agar dapat membantu ketika melakukan proses latihan, dengan pengembangan berguna bagi pelatih agar dapat memberikan materi dan siswa yang mengikuti latihan dapat dipermudah serta sesudahnya dievaluasi apa yang dilakukan.

Untuk kelebihan model latihan tendangan T sebagai pedoman atau panduan meningkatkan efektifitas proses latihan teknik dasar tendangan T, Untuk kekurangannya hanya terpusat ketendangan T saja tidak yang lain seperti pukulan, bantingan, dan lain-lain. Faktor Pendukungnya adalah pembelajaran teknik yang baik dan benar belum diterapkan pada kegiatan latihan dan sedikitnya minat anak usia dini mengikuti pencak silat. Faktor Penghambatnya adalah pelatih dan pengajar kurang baik, sarana prasarana masih terbatas untuk mengembangkan model latihan, serta terbatasnya anggaran dimiliki.

SIMPULAN

Sebagai hasil uji coba model latihan dan pembahasan mengenai dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa model untuk latihan Tendangan T Pencak Silat Usia 6-12 Tahun Di Kabupaten Pringsewu terbukti valid dan efektif guna meningkatkan keterampilan tendangan T dan sebagai pembelajaran teknik dasar tendangan T untuk anak usia 6-12 tahun. Adapun saran-saran yang dikemukakan meliputi saran pemanfaatan, saran diseminasi, dan saran pengembangan lebih lanjut. Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan peneliti menyarankan bagi pelatih yang melatih pencak silat kategori anak-anak usia dini berikanlah pembelajaran teknik dasar tendangan yang baik dan benar terlebih dahulu agar dasar yang digunakan oleh siswa dalam melakukan tendangan tepat dan baik. Dalam penelitian ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti

selanjutnya hendaknya mengembakan model latihan tendangan T untuk anak usia dini.

REFERENSI

Aditya Rachman Yuliandi. 2011. Hubungan Power Tungkai dengan Kecepatan Tendangan Sabit Siswa Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP N 1 Kenduruan Tuban Jawa Timur. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

Agung Nugroho, A.M. 2005. Melatih Sikap Dan Gerak Dasar Pencak Silat Bagi Pesilat Pemula. *Jurnal Olahraga Prestasi*. Volume 1, Nomor 2, Juli 2005: 143 – 160.

Anam, Khoiril. 2013. Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Volume 3. Nomor 2. Edisi Desember 2013. ISSN: 2088-6802.

Erwin Setyo Kriswanto. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta: PT Pusaka Baru

Gugun Arif G. 2007. *Beladiri*. Yogyakarta: Insan Madani

Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Husdarta, H.J.S..2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta.

Jane, E. Ruseski., Brad, R. Humphreys., Kirstin, Hallman., Pamela, Wicker., and Christoph, Breuer. 2014. *Sport participation and subjective well being: Instrumental variable results from German survey data*. *Journal of Physical Activity and Health*. Human Kinetics, Inc. pp.396-403.

Johansyah Lubis. 2013. *Pencak Silat Paduan Praktis*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Kurniawan, C., Setijono, H., Hidayah, T., Hadi, H., & Sugiharto, S. (2021). The effect plyometric training with active-passive recovery for 8 weeks on performance physical abilities male judo athletes. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 25(6), 361–366. <https://doi.org/10.15561/26649837.2021.0604>

Meisaroh Evi, Supriyadi, Kurniati Rahayuni. 2015. Pengembangan Model Latihan Pencak Silat Jurus Regu Baku diEkstrakurikuler PSHT cabang Blitar. *Jurnal Sport Science*, 4 (3) 177.

Muhammad Syahrial. 2020. *Buku Jago Bela Diri*. Tangerang Selatan: Cemerlang

Mulyana. 2013. *Pendidikan Pencak Silat*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

- Ria Lumintuarso. 2013. *Pembinaan Multilateral Bagi atlet Pemula*. Yogyakarta: UNY Press.
- Rubinto hadi. 2007. *Ilmu Kepeatihan Dasar*. Semarang: Cipta Prima Nusantara
- Toni Yudha Pratama. Pembelajaran Seni Pencak Silat terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani anak Tunagrahita Sedang. *Jurnal Pendidikan dan Kajian Seni*. Volume 2 Nomor 2, 2017: 185.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada